S/.1.00 VIERNES 21 DE AGOSTO DE 2026 DIARIOAJA.PE

aja

DIRECTOR: PASCUAL FRETEL GUTIÉRREZ

SISMO DE MAGNITUD 7,2 SACUDIÓ LA CIUDAD DE CORACORA, EN AYACUCHO, PROVOCANDO EL DESPRENDIMIENTO DE TIERRA Y PIEDRAS EN LAS ZONAS ALTAS

¡TERREMOTO EN EL SUR DEL PERÚ!

LA TIERRA TAMBIÉN TEMBLÓ EN LIMA, AREQUIPA, ICA, PUNO, CUSCO, ABANCAY, APURÍMAC E ILO

¡MIEDO EN EL MUNDO! EE.UU. ALISTÓ AVIONES F-35, F-18, F-15, E-3 Y B-1B PARA UNA GUERRA CONTRA CHINA

GOBIERNO DE TRUMP REALIZÓ EJERCICIOS MILITARES CON SUS BOMBARDEROS ESTRATÉGICOS. CAZAS Y AFRONAVES DE ALERTA TEMPRANA SOBRE EL MAR DE JAPÓN Y EL MAR DE CHINA ORIENTAL CON ENTRENAMIENTOS DE NAVEGACIÓN, VUELOS EN FORMACIÓN Y DEFENSAS AÉREAS

PREMIER EN EL CONGRESO INFORMÓ PLAN DE SEGURIDAD

PRESOS IRÁN A CUARTELES DE FF.AA.

CON LAS DE 1995, 1996, 1999, 2000, 2010 Y 2014

MONEDAS DE 1 SOL: GANA UN BILLETÓN

TAS FALLA A FAVOR DE MELGAREJO Y VOLVERÁ A DIRIGIR EN LA LIGA 1

CIENCIANO: TRIUNFO DE SU DT

OPOSICIÓN Y OFICIALISMO SE UNEN CONTRA EL COMANDANTE GENERAL DE LA PNP

Bancadas no quieren al general Arriola

La bancada de Juntos por el Perú (JPP) estaría analizando presentar una moción de interpelación contra el ministro del Interior (Mininter), César Astudillo, por respaldar la permanencia del discutido comandante general de la Policía Nacional del Perú (PNP), Óscar Arriola. "Esto se va agudizando, va empeorando, porque una interpelación busca llamar para que responda un pliego de preguntas y de esa forma le explique al país qué es lo que está haciendo", aseveró el senador por JPP, Víctor Cutipa.

Incluso, miembros de Renovación Popular (RP) también han expresado su predilección en la salida de Óscar Arriola. "Señor ministro del Interior, no sé qué hace usted con el general de la PNP, Óscar Arriola, que es cuestionado por militares y policías, reflexione", expresó la diputada Norma Yarrow.

SOBRINO DE PEDRO CASTILLO VUELVE A ARREMETER CONTRA CATHERINE PALOMINO

DIPUTADA ROMPIÓ FAMILIA DE PEDRO CASTILLO

El enfrentamiento entre la familia del ex presidente Pedro Castillo y la diputada de Juntos por el Perú (JPP), Catherine Palomino, está lejos de terminar.

En el programa Ocurre Ahora de ATV, el sobrino del encarcelado, Jaime Vásquez Castillo, habló de una división en el entorno familiar del exmandatario y para ello mostró unos mensajes donde acusa a la diputada de oportunismo y de valerse de 'actos inmorales' para acercarse al expresidente.

CASA DE LOS CUCHILLOS

"Sus actitudes, no sé si tiene relación con Pedro Castillo o de repente (...) está diciendo que es su pareja para sus otros apetitos personales", afirmó.

Vásquez también defendió la autenticidad de los mensajes difundidos anteriormente por el dominical Cuarto Poder. Según sostuvo, los mensajes donde deja constancia de su presunta relación con Castillo fueron enviados a un integrante de la familia del exmandatario, en específico a su hermana, Elisa Castillo. "Su evidencia, donde ella misma aclara que es su pareja, está totalmente comprobado que ella lee sus chats en su propio celular. Ese chat le envía a la hermana del presidente Pedro Castillo, a Elisa Castillo", señaló durante la entrevista. "Sus actitudes, no sé si tiene relación con Pedro Castillo o de repente (...) está diciendo que es su pareja para sus otros apetitos personales", subrayó.

Para Jaime Vásquez, este enfrentamiento forma parte de un problema más amplio dentro del círculo cercano a Castillo.

"No le podría llamar una fuerza de esa manera que ha confiado en el presidente Pedro Castillo, lamentablemente hoy totalmente está desunida", manifestó.

Asimismo, el sobrino del profesor chotano confirmó que la diputada Yenifer Paredes, cuñada del ex mandatario, sabe de todo el problema familiar y que ésta le mostró su respaldo.

"Ella conoce la situación del maltrato de esta señora y al final (...) me manifestó que me dio toda esa solidaridad y para seguir adelante", afirmó.

Ajá
EDITORIAL BERTONE
JIRÓN ICA 121 OF 111 LIMA
Área comercial:
Otto Velarde 952-965001
DIRECTOR:
PASCUAL FRETEL GUTIÉRREZ
Publicidad:
Fiorella Mejía 993-433014
Mesa de partes virtual: fiorella.mejia@grupolarazon.pe

'PORKY' SE MOLESTÓ CON KEIKO

"Hay que ponerse a trabajar"

El candidato a teniente alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, mandó a la presidenta Keiko Fujimori a 'ponerse a trabajar' luego que la mandataria volviera a pedir paciencia para ver los resultados de su gestión. "El Perú, perdóname, está jodido. Y el primer problema de seguridad ciudadana, tú no puedes pedir paciencia. Hay que trabajar en la vida", aseveró.

Asimismo, criticó a la presidenta por el nombramiento de Rafael Rey Rey como ministro de Transporte, esto por haber criticado la forma de adquisición de los trenes. "Y ponen a Rafael Rey (como ministro), que es el gran defensor de la corrupción en el país", afirmó. "Yo al señor Galarreta le dije: No pongan al señor Rey", aseveró.

GOBIERNO SOLICITA A MÉXICO ELIMINACIÓN DE REQUISITO

No más visas para peruanos

Era cantado. La administración de la presidenta Keiko Fujimori solicitó oficialmente a México que reconsidere la exigencia de visa para los ciudadanos peruanos que viajen a ese país, al advertir que la medida ha afectado el flujo de turistas.

Esta solicitud se da luego que ambos gobiernos hayan reanudado las relaciones bilaterales tras la entrega del salvoconducto a la ex ministra Betssy Chávez.

Ante esta situación, la Cancillería indicó que la representante mexicana se comprometió a "realizar las coordinaciones correspondientes" con las instancias competentes de su país para evaluar la solicitud de Lima.

PREMIER PRECISÓ ANTE EL CONGRESO UN PLAN DE SEGURIDAD CON MEDIDAS URGENTES CONTRA LA CRIMINALIDAD

GOBIERNO ENCERRARÁ A PRESOS EN CUARTELES DE LAS FF.AA.

El premier Luis Galarreta se presentó el día de ayer ante la Cámara de Diputados del Congreso para dar a conocer la política general del gobierno de la presidenta Keiko Fujimori, donde la atención se centró en las medidas que se adoptará para frenar el crimen organizado y las obras de prevención y contención para lo que será el Fenómeno El Niño.

TOLERANCIA CERO

Sobre la problemática que se tiene en el ámbito de la seguridad ciudadana, el jefe del gabinete indicó que el Ejecutivo iniciará una serie de medidas que encierra un endurecimiento en la política de intervención policial y operativos contra la extorsión.

Se realizará redadas a los motorizados que transiten por las calles de la capital para verificar si cuentan con requisitorias o si su régimen migratorio está al día. "Hemos empezado a fortalecer la División de Investigación de Extorsiones, con una inversión que supera los 19 millones de soles", indicó.

Se intensificarán los operativos focalizados en las zonas con mayor incidencia delictiva, utilizando mapas de calor e información de inteligencia para identificar a los responsables y sus centros de operación.

También anunció el reforzamiento de los controles e identificación de extranjeros en situación irregular, quienes serán expulsados del país en caso fuese necesario y se contará con el apoyo de las Fuerzas Armadas para resguardar a transportistas y zonas vulnerables.

Galarreta sostuvo que estas medidas deben ir acompañadas de cambios en el sistema de lucha contra la delincuencia y en las normas que lo regulan.

CUARTELES COMO CELDAS

De igual forma, indicó que se usará los cuarteles militares en desuso como lugares de reclusión de delincuentes comunes hacinados en las diferentes cárceles del país. "Se coordinará, vía convenios, el uso de cuarteles en desuso de nuestras Fuerzas Armadas y de terrenos adecuados para instalar espacios de reclusión destinados a internos por delitos menores, sentenciados por alimentos y otras personas que no revistan un alto nivel de peligrosidad", dijo.

En cuanto al régimen penitenciario, se señaló que se reducirán las visitas a los internos de alta peligrosidad, quienes además estarán sujetos a medidas de aislamiento y controles reforzados, de acuerdo con la ley. Asimismo, anunció el bloqueo efectivo de las señales de comunicación en los establecimientos penitenciarios.

EL NIÑO

Sobre el Fenómeno El Niño, el gobierno aseveró que se atenderá las demandas de la población y se priorizará labores de contención. Se ha detectado 536 puntos críticos a nivel nacional para ejecutar labores de limpieza de cauces y descolmatación. Estas intervenciones públicas buscan prevenir los riesgos derivados de precipitaciones intensas, desbordes de ríos e inundaciones en las áreas identificadas.

En el ámbito económico, la Presidencia del Consejo de Ministros establecerá medidas para asegurar la liquidez de las zonas afectadas y preservar la continuidad del empleo. El plan gubernamental busca evitar la interrupción del ciclo productivo en las comunidades que sufran impactos por eventos climáticos.

PICADITAS

Le dieron como a hijo

Quien pasó roche en el Congreso fue el ministro de economía Elmer Cuba. Varios diputados de la alianza opositora le sacaron en cara sus recientes declaraciones sobre las lluvias que se precipitaron en Lima. Al funcionario solo le tocó sonreír nomás para no esconder la mitra al interior de su saco. Dicen que la jefa ya le lanzó un ultimátum para que no vuelva a meter la pata.

Por la fuerza de la ley

Hablando de la presidenta, nos dicen que el gobierno estaría buscando la forma legal de retomar el control de la comandancia de la PNP. Con la nueva ley aprobada en el Congreso anterior, no pueden sacar al general Óscar Arriola hasta que termine su mandato, que es en diciembre próximo. Dicen que un chacal de Fuerza Popular mandará un proyecto de ley para volver a lo que era antes.

Se mantiene en sus trece

El diputado de Renovación Popular Aldo Bravo señaló que no va a retirar su proyecto de ley que busca penalizar la apología del delito en momentos de crisis política y social. En tensa entrevista en RPP, el parlamentario sugirió que "todos los periodistas" deberían colegiarse para poder ejercer su profesión, algo que de inmediato fue corregido por el periodista Fernando Carvallo.

SISMO DE MAGNITUD 7,2 SACUDIÓ LA CIUDAD DE CORACORA, EN AYACUCHO, PROVOCANDO EL DESPRENDIMIENTO DE TIERRA Y PIEDRAS EN LAS ZONAS ALTAS

¡TERREMOTO EN EL SUR DEL PERÚ!

Un sismo de magnitud 7,2 sacudió la ciudad de Coracora, en Ayacucho, y provocó preocupación entre la población local, con imágenes que evidencian el desprendimiento de tierra y piedras en las zonas altas.

Videos captados con teléfonos celulares mostraron el desprendimiento de rocas y tierra en las laderas de los cerros. La magnitud del sismo y el desplazamiento de materiales desde las alturas generaron temor en los habitantes. Muchos salieron rápidamente a las calles en busca de seguridad.

El alcalde provincial de Parinacochas, Yony Reyes Anampa, indicó que representantes de los diferentes sectores, junto al gobernador de Ayacucho, se han desplazado para supervisar las zonas afectadas.

Según el análisis realizado por el Centro Nacional de Alerta de Tsunamis, el evento sísmico, cuyo epicentro se localizó a 35 kilómetros al norte de Coracora y a 108 kilómetros de profundidad, no presentó las condiciones necesarias para generar una ola de gran magnitud en el litoral peruano.

El movimiento telúrico, percibido con intensidad III-IV en Coracora y otras ciudades del sur del país, provocó alarma entre la población y reportes de deslizamientos de tierra en zonas cercanas al epicentro.

DAÑOS EN VIVIENDAS, ESTABLECIMIENTOS DE SALUD Y COLEGIOS

El fuerte temblor de magnitud 7.2 registrado en Ayacucho, con epicentro en Coracora, no causó daños personales, informó el jefe del Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci), general EP Luis Vásquez, quien agregó que equipos de Gestión Integral del Riesgo de Desastres (GIRED) se desplazan a zonas alejadas para precisar el balance de daños.

"Gracias a Dios no tenemos personas que hayan sido dañadas o afectadas directamente por el sismo, no tenemos todavía reportes de esa naturaleza", aseveró.

Sin embargo, el funcionario informó que el movimiento telúrico sí causó afectaciones en viviendas, colegios establecimientos de salud e instituciones públicas en las regiones de Ayacucho y Cusco.

Precisó que en la región Ayacucho se ha reportado la afectación de tres instituciones prestadoras de salud (Ipress). En la ciudad de Puquio, provincia de Lucanas, se reportó doce viviendas y una posta de salud afectadas.

En tanto, en el distrito de Coracora dos personas resultaron lesionadas durante la evacuación del lugar donde se encontraban; además se reportó derrumbe de cerros, sin afectaciones. También se reportó el derrumbe de piedra y tierra en algunas provincias ayacuchanas.

En la región Cusco se informó que el Hospital Regional y la sede del Poder Judicial resultaron afectados. En el distrito de Pichari, provincia de La Convención, un centro de salud resultó afectado.

Agregó que se reportaron daños en viviendas en 18 centros pobladores de la zona de Upahuacho; y en el distrito de San Pedro se informó de afectaciones en dos viviendas y un colegio.

LA TIERRA TAMBIÉN TEMBLÓ EN AREQUIPA, ICA, PUNO, CUSCO, ABANCAY, APURÍMAC E ILO

Sismo de 7.2 se sintió en Lima y distintas regiones del Perú

El sismo de magnitud 7.2 con epicentro en Coracora, Ayacucho, también fue percibido en Lima y distintas regiones del sur del Perú, pese a la gran distancia que hay entre una y otra localidad. De acuerdo con el jefe del Instituto Geofísico del Perú (IGP), Hernando Tavera, la explicación no está en la magnitud sino en la profundidad del movimiento telúrico.

El temblor de Coracora, en la provincia de Parinacochas, tuvo una profundidad de 108 kilómetros. Tavera precisó que los sismos con estas profundidades suelen tener un radio de percepción mucho mayor que aquellos que se producen cerca de la superficie.

En este caso, la tierra también tembló en Lima, Arequipa, Ica, Puno, Cusco, Abancay, Apurímac e Ilo. Fuera de Ayacucho, el sismo fue percibido básicamente como un movimiento ondulatorio y largo. "En edificios altos se debe haber percibido más", indicó en diálogo con la Agencia Andina.

Tavera indicó que, cuando un sismo ocurre a 108 kilómetros de profundidad, las ondas sísmicas alcanzan una extensión mucho mayor y pueden sentirse en ciudades ubicadas a cientos de kilómetros del epicentro, aunque con menor intensidad (especialmente en los pisos altos).

El jefe del IGP señaló que el movimiento registrado en Lima fue muy leve y por eso no todas las personas pudieron percibirlo. Quienes se encontraban en la calle o en un primer piso probablemente no sintieron el paso de las ondas sísmicas.

En cambio, quienes estaban en edificios de seis o siete pisos o más sí pudieron experimentar una ligera oscilación. Esto se debe a que, al llegar a largas distancias, las ondas sísmicas pierden las frecuencias más altas y predominan las frecuencias bajas, capaces de producir suaves vaivenes en las edificaciones altas.

"Por eso hay personas que dicen que no sintieron nada y otras que reportaron una ligera oscilación en los edificios", precisó.

Finalmente, el jefe del IGP aclaró que la forma correcta de describir lo ocurrido es señalar que la población percibió el sacudimiento del suelo producto del paso de las ondas sísmicas, y no que el sismo "llegó" a Lima.

El titular del IGP indicó que, este factor también podría explicar que hasta el momento no se reporten daños mayores en los inmuebles en los que reside la población de Coracora, pese a que varias de sus viviendas están hechas con adobe.

Señaló, asimismo, que, debido a la magnitud del movimiento sísmico, es que se han producido desprendimientos de tierra y de piedras en cerros y carreteras.

TRAS SEÑALAR QUE ERA UN AMBIENTE POCO SALUDABLE PARA ELLOS Y SUS HIJOS

Harry y Meghan regresan a Reino Unido tras seis años

Seis años después de instalarse en Estados Unidos, la pareja prepara su retorno con Archie y Lilibet, quienes comenzarán sus estudios en Reino Unido en septiembre. Aunque conservarán su residencia en California.

La decisión resulta llamativa por las razones que expusieron para marcharse. Harry y Meghan cuestionaron a la prensa británica, denunciaron la presión que sufrían y defendieron su necesidad de proteger la privacidad de su familia.

Ahora, pese a aquellos conflictos, consideran nuevamente Reino Unido un lugar adecuado para criar a sus hijos. El giro contrasta con el proyecto de vida que construyeron en California y con su intención de mantener a su familia alejada del entorno que durante años señalaron como perjudicial.

Desde la Corona no se ha planteado su regreso a las funciones oficiales. Carlos III fue informado de la decisión y habría recibido con agrado la posibilidad de pasar más tiempo con sus nietos. Sin embargo, los Sussex seguirán siendo miembros no trabajadores de la familia real.

'MIA' AVISÓ A SU FAMILIA QUE SALDRÍA CON UN HOMBRE Y, AL NO VOLVER, DESCUBRIERON QUE SU CELULAR ESTABA APAGADO

INFLUENCER FRANCESA SALIÓ A UNA CITA Y DÍAS DESPUÉS ENCONTRARON SU CUERPO CALCINADO

La influencer francesa Sonia Bellina, de 29 años, fue encontrada muerta después de permanecer desaparecida durante varios días. Su cuerpo fue localizado entre viñedos, parcialmente calcinado y desnudo. La joven, conocida en redes sociales como Mia, tenía más de 250 mil seguidores.

Bellina había desaparecido, después de salir de la vivienda de su madre para encontrarse con una persona. Según contó su familia, Sonia les había dicho que tenía una cita aquella noche y que regresaría poco después. Sin embargo, su teléfono dejó de funcionar alrededor de las 2 de la madrugada.

El hallazgo del cadáver dio paso a una investigación por asesinato. La identidad de la víctima fue confirmada mediante una prueba de ADN y la autopsia permitió establecer que se trataba de una muerte violenta. El cuerpo había sido parcialmente quemado, lo que hace sospechar que el responsable intentó dificultar la identificación de la víctima o eliminar posibles evidencias. La investigación tuvo un nuevo giro con la detención de dos hombres, quienes fueron puestos bajo custodia policial por su presunta participación en el crimen. Uno de ellos conocía a Sonia Bellina y ya había tenido problemas con la justicia por hechos relacionados con violencia de pareja.

La Fiscalía de Nimes continúa interrogando a los dos sospechosos y todavía no ha revelado sus identidades ni el posible móvil del asesinato. La familia también ha denunciado la aparición de comentarios ofensivos y mensajes maliciosos contra Sonia en redes sociales tras conocerse su muerte.

AL PEDIR LA PROTECCIÓN PARA UNAS RANAS EN PELIGRO DE EXTINCIÓN QUE HABITAN DICHA ZONA

Leonardo DiCaprio logró paralizar un proyecto eléctrico en Chile

Leonardo DiCaprio puso los ojos del mundo sobre una pequeña especie en peligro crítico de extinción en Chile. El actor utilizó sus redes sociales para alertar sobre la amenaza que enfrentaba la ranita del Pehuenche, cuyo hábitat podía verse afectado por un proyecto de transmisión eléctrica en la cordillera del Maule.

Se trata del proyecto Los Cóndores-Río Diamante, impulsado por Enel Generación Chile, que contemplaba una línea de alta tensión de 500 kV para conectar los sistemas eléctricos de Chile y Argentina. El trazado incluía 26,7 kilómetros de tendido y más de 70 estructuras en una zona donde habita este anfibio, del que quedarían menos de mil ejemplares en estado silvestre.

DiCaprio pidió a las autoridades chilenas proteger el hábitat de la especie y modificar el trazado de la obra para evitar un impacto sobre su ecosistema. Su llamado propició que se haga eco a nivel internacional y se haga una nueva evaluación ambiental del proyecto.

El desenlace llegó días después. La Comisión de Evaluación Ambiental de la Región del Maule rechazó el proyecto eléctrico con nueve votos contra dos, luego de considerar los posibles efectos de la iniciativa sobre la biodiversidad, el paisaje, bienes protegidos y la actividad turística del Alto Maule.

EXMINISTRO DE SALUD ÓSCAR UGARTE CUESTIONA LA DECISIÓN DE DEJAR LA INSTITUCIÓN EN MANOS DE UNA ENCARGADA SIN EXPERIENCIA EN EL SECTOR

ESSALUD NO TIENE UN PRESIDENTE EJECUTIVO A TIEMPO COMPLETO

Además de una semana de funcionar sin un presidente ejecutivo titular, el gobierno designó a la viceministra de Trabajo, Hilda Sandoval, como encargada de la presidencia de EsSalud, mientras se realiza un proceso de selección. Para el exministro de Salud Óscar Ugarte, esta fórmula ya demostró no funcionar y el gobierno no debe seguir postergando la decisión.

Ugarte calificó de "error" la designación de Sandoval debido a su falta de experiencia en el sector salud y a la imposibilidad de asumir un cargo de tal magnitud a medio tiempo. Señaló que la funcionaria debe atender simultáneamente temas complejos en el Ministerio de Trabajo –como el incremento de la remuneración mínima vital–, mientras más de 12 millones de asegurados enfrentan graves demoras en la atención.

Ugarte exige que el Ejecutivo nombre de inmediato a un titular con perfil técnico en salud pública o gestión hospitalaria, dedicación exclusiva y respaldo político suficiente para evitar la inestabilidad.

Ugarte fue enfático al respecto: "EsSalud no necesita una encargatura más. Necesita un presidente ejecutivo titular, con perfil técnico en salud pública o gestión hospitalaria, dedicado exclusivamente a la institución, y con el respaldo político suficiente para no ser removido a los pocos meses por pérdida de confianza cada vez que cambia el humor de Palacio. El ministro Sheput ha hablado de auditorías, de reformas y de un cambio de era para el paciente. Palabras van a sobrar. Lo que falta, y lo que millones de asegurados exigen sin condiciones, es un nombre, un rostro y una firma permanente al frente del Seguro Social. La pregunta sigue en pie: ¿qué espera el gobierno para nombrarlo?".

EN EL JIRÓN ZEPITA Y ALREDEDORES EN EL CERCADO DE LIMA

Caen 'Los Piratas' por explotación sexual a mujeres y menores

Agentes de la Policía Nacional y representantes del Ministerio Público ejecutaron un megaoperativo que permitió desarticular la organización criminal 'Los Piratas', sindicada de explotar sexualmente a mujeres y menores de edad en el jirón Zepita y alrededores, en el Cercado de Lima.

En la operación, que contempló el allanamiento de 12 inmuebles, se detuvo a 12 presuntos integrantes de la banda, entre peruanos y venezolanos.

El teniente general PNP Manuel Lozada indicó que 'Los Piratas' sería una facción de la organización criminal transnacional 'Tren de Aragua'.

"Cada una de estas féminas paga aproximadamente 600 soles semanales. En toda esta zona, hay unas 200 de estas chicas que son explotadas sexualmente. O sea, casi medio millón de soles al mes", manifestó.

En un comunicado, el Ministerio Público indicó que esta red criminal explotaba sexualmente a aproximadamente 80 mujeres y menores de edad, por lo que se logró rescatar a dos adolescentes, de 16 y 17 años.

La Fiscalía señaló que, según las investigaciones, la banda criminal operaba "en la 'Plaza Zepita', ubicada en el jirón homónimo, así como en la avenida Alfonso Ugarte y distintos hospedajes del pasaje Larrabure".

El megaoperativo también comprendió el allanamiento de nueve hospedajes, dos hostales y el domicilio de uno de los investigados. Según la hipótesis fiscal, la red criminal 'Los Piratas' -operativa desde julio de 2025- captaba y trasladaba a sus víctimas desde el distrito de San Martín de Porres y, luego, las llevaba al jirón Zepita y alrededores.

POR ELLO LA ONP VIENE PROMOVIENDO LA CULTURA DEL AHORRO PREVISIONAL VISITANDO NEGOCIOS

Sepa cómo los comerciantes acceden a una pensión de jubilación de por vida

Si eres comerciante y realizas un aporte mensual de S/ 147 soles al Sistema Nacional de Pensiones (SNP), durante un periodo mínimo de 10 años, podrás acceder a una pensión de jubilación de por vida y a un seguro de salud.

Así lo informó la Oficina de Normalización Previsional (ONP), en el marco de la iniciativa "Cada día suma: tu negocio es el presente. Tu pensión, tu futuro", que busca promover la cultura previsional en dicho sector e incentivar el ahorro de S/ 5 soles diarios para cumplir con el aporte mensual.

Como parte de dichas acciones, personal de la ONP

viene recorriendo las 86 galerías del Mesa Redonda de Lima Metropolitana para sensibilizar a los comerciantes sobre la importancia de ahorrar para contar con una pensión de por vida en el futuro, a la cual pueden acceder aportando al Sistema Nacional de Pensiones.

La ONP explicó a los comerciantes que sus aportes no solo sirven para contar con una pensión de jubilación, sino que también los protegen en caso de enfermar o sufrir un accidente que les impida seguir trabajando, pueden solicitar una pensión y acceder a un seguro de salud, ambos hasta su recuperación o de por vida.

Para ello el afiliado debe haber aportado, por lo menos, 12 meses en los últimos tres años, antes de ocurrido el accidente.

Asimismo, si el titular fallece, la pensión se entrega a su familia a través de la pensión de viudez, orfandad o ascendencia.

Los ciudadanos interesados pueden afiliarse desde su celular a través de onpvirtual.pe opción "Mi primer aporte", opción "quiero afiliarme voluntariamente".

GOBIERNO DE TRUMP REALIZÓ EJERCICIOS MILITARES CON SUS BOMBARDEROS ESTRATÉGICOS, CAZAS Y AERONAVES DE ALERTA TEMPRANA SOBRE EL MAR DE JAPÓN Y EL MAR DE CHINA ORIENTAL CON ENTRENAMIENTOS DE NAVEGACIÓN, VUELOS EN FORMACIÓN Y DEFENSAS AÉREAS

¡MIEDO EN EL MUNDO! EE.UU. ALISTÓ AVIONES F-35, F-18, F-15, E-3 Y B-1B PARA UNA GUERRA CONTRA CHINA

EE.UU. realizó el 18 de agosto un importante ejercicio aéreo junto a fuerzas japonesas en el espacio aéreo sobre el mar de Japón, el mar de China Oriental y las inmediaciones de Okinawa.

La operación combinó bombarderos estratégicos, cazas y aeronaves de alerta temprana estadounidenses con aviones japoneses, en una demostración de capacidad que adquiere una especial relevancia después de que el USS George Washington comenzara su desplazamiento desde el Pacífico hacia Medio Oriente.

En este sentido, el ejercicio incluyó tres bombarderos B-1B Lancer, diez cazas F-15 y un avión E-3 de alerta temprana y control aéreo de Estados Unidos, además de dos F/A-18 de la Armada y tres F-35B del Cuerpo de Marines.

Japón aportó cuatro F-15 de su 2.ª Ala Aérea, cuatro F-15 de la 6.ª, ocho F-15 de la 9.ª y cuatro F-2 de la 8.ª Ala. Las fuerzas realizaron entrenamiento de navegación, vuelo en formación y defensa aérea.

La operación se produjo pocos días después de que el USS George Washington, el portaaviones estadounidense desplegado en Japón, comenzara su tránsito hacia Oriente Medio para relevar al USS Abraham Lincoln, que permanece allí tras un despliegue excepcionalmente prolongado vinculado a las operaciones estadounidenses contra Irán.

El movimiento deja temporalmente al Pacífico occidental sin un portaaviones estadounidense. Sin embargo, la ausencia de un portaaviones no significa que EE.UU. pierda su capacidad de emplear poder aéreo en el Indo-Pacífico. El ejercicio con Japón muestra una alternativa basada en bombarderos de largo alcance y aeronaves desplegadas desde instalaciones terrestres, apoyadas por la infraestructura de los aliados. Los B-1B ya forman parte de las denominadas Bomber Task Forces estadounidenses, que realizan despliegues rotativos en el teatro y entrenan junto a fuerzas de Japón, Australia, Corea del Sur y otros socios.

BOMBARDEROS Y BASES ALIADAS

Al Andersen Air Force Base, en Guam, el propio Departamento de Defensa estadounidense lo identifica como una instalación fundamental para la presencia avanzada de EE.UU. en el Indo-Pacífico. La base puede recibir de manera rotativa B-1B, B-52H y B-2A, además de aeronaves cisterna, cazas y otros medios de apoyo. Su posición permite a Washington proyectar poder aéreo sobre amplias zonas del Pacífico sin depender exclusivamente de un portaaviones.

En ejercicios anteriores, bombarderos B-1B desplegados en Guam volaron hacia el espacio aéreo cercano a Japón para integrarse con F-15 y F-2 de las Fuerzas de Autodefensa japonesas.

La Fuerza Aérea estadounidense definió estas operaciones como una forma de incrementar la interoperabilidad con aliados y demostrar que puede desplegar capacidad de ataque a larga distancia en el teatro.

La diferencia en el escenario actual es que este tipo de operaciones adquiere una importancia adicional ante la ausencia temporal del componente naval. Un portaaviones ofrece una plataforma aérea móvil capaz de operar sin depender de una base terrestre, mientras que los bombarderos necesitan una infraestructura de apoyo y, en determinados casos, reabastecimiento en vuelo. Por eso, el ejercicio del 18 de agosto debe interpretarse como una compensación parcial, no como un reemplazo equivalente del poder aeronaval que aporta un grupo de combate de portaaviones.

La arquitectura estadounidense se extiende además más allá de Guam y Japón. De acuerdo con el Congressional Research Service, EE.UU. opera o tiene acceso a más de 40 instalaciones militares en el área de responsabilidad del Indo-Pacífico. Entre ellas existen capacidades de aviación de combate, bombarderos, reabastecimiento, transporte, inteligencia y alerta temprana. La estrategia busca, entre otros objetivos, fortalecer una defensa distribuida a lo largo de la llamada Primera Cadena de Islas y aumentar el papel de los aliados regionales.

LA REACCIÓN DE CHINA

El movimiento del USS George Washington se produce además en un contexto de creciente competencia militar entre EE.UU. y China. El gigante asiático considera la presencia militar estadounidense en el Pacífico como uno de los principales obstáculos para ampliar su influencia regional y mantiene disputas territoriales con Japón y Filipinas. La ausencia temporal de un portaaviones estadounidense no supone por sí misma un cambio en el equilibrio militar regional, pero ofrece a China una oportunidad para poner a prueba la capacidad de Washington y de sus aliados para mantener una presencia sostenida sin recurrir a sus principales plataformas navales.

Analistas citados por AP consideran que el problema es también político. La presencia de un portaaviones tiene un valor simbólico para los aliados porque representa de manera visible la capacidad estadounidense de proyectar fuerza. Su ausencia, aunque sea temporal, puede alimentar dudas sobre la prioridad que Washington concede al Indo-Pacífico mientras concentra recursos navales en Oriente Medio.

La propia estructura de las operaciones aéreas busca responder a esa preocupación. La combinación de B-1B, F-15, F/A-18, F-35B, F-2 japoneses y aeronaves E-3 permite entrenar una fuerza multinacional capaz de compartir información, coordinar operaciones aéreas y responder ante diferentes escenarios. El Ministerio de Defensa japonés señaló que el ejercicio tuvo como objetivo mejorar las capacidades de respuesta bilateral y las habilidades tácticas de las fuerzas participantes.

La Bella Luz quiere 'resucitar' con dos conciertos gratuitos

ANUNCIA NUEVA ETAPA A TRAVÉS DE UN VÍDEO MIENTRAS CONTINÚA LA INVESTIGACIÓN EN EL MINISTERIO PÚBLICO SOBRE EL ACOSO SEXUAL CONTRA NALDY SALDAÑA

A través de un vídeo en sus redes sociales, en un tono que remitiría un nuevo amanecer, La Bella Luz anunció que regresará a los escenarios con dos conciertos gratuitos, en Lima y Monsefú, que llevarán por nombre 'Adiós Jamás'. El protagonista ha sido Óscar Junior Custodio, actual líder de la agrupación, luego de que su padre diera un paso al costado.

Como se sabe, en las últimas semanas, la orquesta estuvo en el centro de la polémica, luego que Naldy Saldaña denunciara que fue víctima de un acoso sexual por parte del ex director de orquesta, César Sánchez, y que pese a tener imágenes que lo demostraban, el ex líder de La Bella Luz, Óscar Custodio, no apartó al presunto agresor.

Mientras la investigación continúa en el Ministerio Público, donde Óscar Custodio ha sido incluido por los presuntos delitos de encubrimiento y omisión de denuncia, ahora su hijo, de apenas 22 años, aparece como la mente maestra detrás de La Bella Luz y quien habría decidido realizar estos recitales para reencontrarse con su público.

Así, en este video se puede ver al conocido como 'Senderito' junto a las cantantes de la orquesta –algunas de las cuales, según declaraciones de Naldy, habrían estado al tanto del acoso– en una playa, contemplando un nuevo amanecer.

Luego, se ve a los integrantes recreando una escena inspirada en la película Rápidos y Furiosos. Mientras todos llegan en distintos vehículos, una voz pregunta: "¿Este es el adiós?". La respuesta de Óscar Junior es clara: "Adiós jamás".

La publicación estuvo acompañada por un mensaje dirigido a sus seguidores: "Volver no siempre es fácil, pero hacerlo juntos lo hace posible". El primer concierto gratuito será el 5 de septiembre en Lima, mientras que el domingo 6 en Monsefú, Chiclayo. Aún no han revelado los escenarios.

'URRACA' REVELÓ DETALLES DE SU ENCUENTRO CON LA SALSERA POR MOTIVOS LEGALES

Magaly: "Yahaira tiene a su madre bastante enferma"

Magaly Medina sorprendió al revelar que volvió a reunirse personalmente con Yahaira Plasencia, en medio del proceso legal que ambas mantienen desde hace más de un año. La conductora contó que el encuentro también contó con la presencia de su productor y que conversaron sobre sus diferencias.

La figura de 'Magaly TV: La Firme' explicó que ambas evalúan la posibilidad de llegar a un acuerdo. Medina consideró que no tiene sentido prolongar el enfrentamiento si pueden conversar de manera civilizada y buscar una salida al conflicto.

Sin embargo, el encuentro también estuvo marcado por la situación personal de la cantante. Magaly reveló que la madre de Yahaira se encuentra bastante enferma y que esta situación ha concentrado gran parte de la atención de la salsera.

"Ella está atravesando una etapa bastante complicada, tiene a su madre bastante enferma y todas sus energías están centradas en darle a su madre paz y tranquilidad", comentó la conductora, quien expresó su deseo de que la progenitora de la artista pueda recuperar su salud, y entendía que esa era la principal preocupación de la salsera en la actualidad.

CAROLINA JARAMILLO LLORA INDIGNADA ANTE HIPÓTESIS QUE LA VINCULARÍA CON LA MUERTE DE PAUL FLORES

Viuda de 'El Russo' es acusada de supuesto crimen pasional

Carolina Jaramillo, viuda de Paul Flores, se quebró al referirse a una nueva hipótesis surgida en el proceso por el asesinato del cantante de Armonía 10. La defensa de los acusados habría planteado un supuesto crimen pasional que buscaría vincularla con la muerte de 'El Russo'.

Durante una entrevista en 'Q'Bochinche', Jaramillo rechazó que se intente relacionarla con el crimen y sostuvo que esta versión desvía la atención: "Es increíble haber escuchado eso, es algo ilógico porque todo el mundo sabe cómo ocurrió".

La viuda recordó que Flores fue asesinado mientras se trasladaba para cumplir con otra presentación musical. Jaramillo también criticó las demoras del caso y el cambio de juez, A un año y cinco meses del asesinato: "No se hace justicia por Paul".

ARMONÍA 10 NUNCA LA APOYÓ

Su desilusión también alcanzó a Armonía 10. Aseguró que la empresa no le habría proporcionado un abogado ni estaría acompañando a la familia en su pedido de justicia: "Nosotros estamos solos, luchando solos". Finalmente, reveló que el dinero del seguro de Flores permanece congelado y que no puede utilizarlo.

Korina rompe su silencio sobre el fin de relación con Mario Hart

¿VENEZOLANA FUE ADVERTIDA SOBRE SU CONDICIÓN MIGRATORIA Y EL NO PODER VER A SU HIJA CON TAL DE NO TERMINAR EL VÍNCULO?

A través de una serie de vídeos en su cuenta de Instagram, Korina Rivadeneira decidió contar su versión sobre el fin de la relación que mantuvo con Mario Hart. La venezolana señaló que acordó con su ex pareja no hablar públicamente del tema hasta cerrar asuntos legales y familiares, pero que "mientras me mantenía en silencio, otras personas con sus opiniones estaban llenando esos espacios por mí".

La ex chica reality tocó diversos temas, aunque por momentos cayó en el desorden, quizás producto de la emotividad de la situación, algo que se pudo apreciar en su voz entrecortada y el brillo de sus ojos. Uno de estos puntos, que quizás sea el más preocupante, es cuando expone que, cuando en una ocasión quiso terminar la relación, Hart habría tenido una reacción que sobrecogió a Rivadeneira.

"Yo planteé la posibilidad de separarnos, no voy a entrar en detalles pero sí voy a decir que una respuesta que obtuve acerca de una decisión respecto a mi hija me produjo muchísimo terror. Yo siendo una venezolana que pasó por todo lo que pasó por migración, estar sola acá porque no tengo a mi familia, no tengo los contactos...", señaló la venezolana.

Korina señaló que, después de aquel episodio, ambos optaron por continuar de la mejor manera posible. Hay cierta contradicción, porque si bien ella pareciera deslizar una presunta situación extorsiva, también en estos vídeos, asevera que no busca borrar los momentos felices que compartió con Hart, y que tampoco desea que haya una reacción contra el piloto, pero que sí preferiría que no hayan comentarios hostiles hacia ninguno de ellos.

"DESDE QUE ESTAMOS JUNTOS, ERA 50/50"

Por otro lado, Rivadeneira señaló que un punto de inflexión de su relación con Hart fue la maternidad: "Mario y yo somos personas muy distintas, pensamientos de vida completamente extremos y cuando nosotros empezamos a salir, a mí me enamoró ese punto de encuentro (...) Cuando yo me convierto en mamá, empiezan las diferencias y no hubo forma de volver a llegar a ese punto de encuentro".

La venezolana se refiere también a una exigencia económica compartida: "Mario y yo, desde que estamos juntos, era 50/50. Y eso se mantuvo durante todo este tiempo. Entonces, yo de alguna forma me sentía sobrepasada. Era demasiado para mí. Trabajaba, pasaba muchas noches sin dormir, estaba 100% dedicada a mi hija, trabajé embarazada, trabajé recién dada a luz, nunca dejé de trabajar".

"MARIO TERMINÓ LA RELACIÓN Y YO NUNCA LE FUI INFIEL"

Korina también señala que no fue ella quien dio por finalizado el vínculo: "Quien terminó la relación fue Mario. Él decidió darle fin y no solo en una oportunidad, sino en dos oportunidades. Esta vez yo estuve cien por ciento de acuerdo porque soy consciente de que era una relación que ya no daba para más. Yo acepté y decidí reconstruir mi vida".

También habló sobre las críticas que recibió por haber sido 'choteada' por el cantante de Rwayana en un concierto: "Recibí calificativos totalmente denigrantes y sí me ha dolido muchísimo leerlos (...) bailar, disfrutar, eso no define los valores de una mujer. Cuando estuve con Mario respeté mi relación, por mis creencias y por mis valores".

'MAGALY TV, LA FIRME' IDENTIFICÓ SUSTANCIA CONOCIDA COMO 'PIEDRA'

¿Qué fue lo que habrían consumido Angie Jibaja y su novio?

Las imágenes de Angie Jibaja y su novio chileno, Jonathan Petit, encendiendo y fumando un objeto en las calles de La Victoria llevaron a 'Magaly TV, La Firme' a continuar con su investigación. El programa identificó la sustancia como 'piedra', un derivado de la cocaína considerado altamente adictivo.

Según el reportaje, esta droga sería conocida entre consumidores de la zona. Un hombre entrevistado aseguró consumirla y calificó la sustancia como "la peor droga" que ha probado. También explicó que su efecto dura pocos minutos, lo que puede llevar a repetir su consumo.

El espacio televisivo señaló que la 'piedra' se obtiene al procesar clorhidrato de cocaína con bicarbonato de sodio o amoníaco, por lo que fue comparada con el crack.

El efecto máximo puede durar entre cinco y 15 minutos y, tras desaparecer, pueden presentarse depresión, ansiedad e irritabilidad. Milton Rojas, de Cedro, advirtió que su consumo puede desencadenar trastornos psiquiátricos graves, incluso una "psicosis cocaínica".

ENTÉRATE CUÁNTO RECIBES POR CADA UNA DE ELLAS AL SER DE LAS MÁS PEDIDAS

GANA UN BILLETÓN CON MONEDAS DE 1 SOL DE 1995, 1996, 1999, 2000, 2010 Y 2014

Los expertos coinciden en que las monedas antiguas de 1 nuevo sol son las más codiciadas por los coleccionistas, a quienes se les puede vender en altos precios. Estas son las más solicitadas, las cuales hemos enumerado año por año.

Según Jean Pierre Casafranca, coleccionista y experto de la numismática, muchos factores intervienen para ponerle precio a una moneda. Se tendría que tener en cuenta el estado de conservación y la cantidad de veces que fue emitida en un año, así como las firmas o detalles que pueden tener.

MONEDA DE 1 NUEVO SOL DE 2014

En algunos portales, han publicado las fotos de esta moneda sin circular, ofreciéndola hasta en 300 soles. Mientras que en el anverso está la denominación, el relieve de la casa de la moneda de Lima, la inscripción 1 nuevo sol y la representación del Antiguo Hotel Palace, un emblemático edificio de diseño art nouveau, ubicado en la ciudad de Iquitos.

MONEDA DE 1 NUEVO SOL DE 2010

La moneda de 1 nuevo sol del año 2010 es una de las que tiene el menor tiraje, solo con 2.000.000 de piezas. Resulta muy difícil encontrarlas y por eso los numismáticos ofrecen un buen precio.

Su precio, en estado sin circular, es decir, que no haya pasado de mano en mano, es aproximadamente de 70 soles. En el anverso de la moneda se observa el entrelazado de las ramas de laurel y roble y la marca de la casa de moneda.

MONEDA DE 2000

En 1991 empezaron a acuñarse las monedas en el Perú con el sistema braille para que las personas con discapacidad visual pudieran reconocerlas a través del tacto. La última pieza en emitirse con estos grabados circulares es una de las más buscadas por los coleccionistas y si tienes una de ellas pudieran darte una buena suma de dinero.

El canal Numismática Inca en Tiktok mencionó que se trata de la moneda de 1 nuevo sol, correspondiente al año 2000. A pesar de sus 27.000.000 de monedas acuñadas es difícil conseguirla en buen estado de conservación. "Su precio aproximado es de 100 soles", indicó el especialista numismático.

MONEDA DE 1999

Es una de las más buscadas por los coleccionistas por la que puedes ganar una buena cantidad de dinero si la conservas en buenas condiciones, según el canal Numismática Inca.

El experto explicó que en ese año circularon 5.000.000 de monedas con esa denominación. Si la tienes en muy buenas condiciones, es decir, que no presente desgaste y mantenga su brillo original, pudieras pedir por ella más de 110 soles.

MONEDA DE 1996

De acuerdo al canal Numismática Inca, en grado de conservación MS (en inglés Mint State, que quiere decir Muy Buen Estado), el valor aproximado es de unos 120 soles. Al igual que otras monedas de la década de los 90, en el reverso aparece el escudo de armas con las palabras Banco Central de Reserva del Perú alrededor y el año de acuñación en la parte posterior del símbolo patrio.

MONEDA DE S/ 1 DE 1995

Esta moneda no tuvo muchas emisiones, pues en total solo se acuñaron 1 100 000 de este ejemplar. Como es una de las más difíciles de conseguir y a la vez, es escasa, puede llegar a valer hasta 700 u 800 soles, solo si están en perfectas condiciones, de lo contrario, su valor solo sería 15 soles.

DOS NUEVOS SUBSIDIOS APROBADOS POR EL GOBIERNO PARA EL TRANSPORTE

Hasta S/0,50 por kilómetro recorrido por vehículos

La Autoridad de Transporte Urbano de Lima y Callao (ATU) administrará, de manera excepcional y temporal, dos nuevos subsidios económicos aprobados por el Gobierno para contribuir con la continuidad de los servicios de transporte, informó la entidad.

En Lima y Callao, el denominado Mecanismo de Estabilidad del Transporte para Asegurar la Continuidad Operativa (META-Lima y Callao) beneficiará a los operadores del servicio público de transporte regular autorizados por la ATU.

El subsidio será calculado según el kilometraje efectivo recorrido durante la prestación del servicio y validado mediante el Sistema Integrado de Control y Monitoreo (SICM) de la ATU.

De acuerdo con el tipo de vehículo, el apoyo económico será de S/0,50 por kilómetro para ómnibus, S/0,40 para minibuses y S/0,30 para microbuses. El cálculo se realizará en periodos sucesivos de 30 días calendario.

El segundo mecanismo, denominado META-Nacional, está dirigido a transportistas autorizados de los ámbitos nacional, regional y provincial, así como a operadores de transporte público terrestre de mercancías.

Este subsidio será equivalente a S/4 por cada galón de diésel B5 o diésel B20 de uso vehicular adquirido y sustentado con comprobantes de pago emitidos entre el 16 de agosto y el 15 de noviembre de 2026.

El beneficio se aplicará en tres periodos: Del 16 de agosto al 15 de septiembre; del 16 de septiembre al 15 de octubre; y del 16 de octubre al 15 de noviembre.

Para gestionar el beneficio, la ATU implementó la Plataforma Digital de Subsidio, que permitirá a las autoridades competentes remitir los padrones de autorizaciones y habilitaciones vehiculares.

Los transportistas deberán presentar su solicitud y sustentar la compra de combustible mediante comprobantes de pago electrónicos a través de este enlace. Ambos mecanismos tendrán una vigencia de tres meses desde la entrada en vigor del Decreto de Urgencia N.° 007-2026.

Salud y Alimentación

El té de orégano se mantiene como una infusión tradicionalmente empleada para el alivio de síntomas respiratorios leves en diversas regiones, especialmente Europa y América Latina.

ES UNA INFUSIÓN TRADICIONAL PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS RESPIRATORIAS LEVES

TÉ DE ORÉGANO: REMEDIO PARA LA TOS Y TRASTORNOS DIGESTIVOS

De acuerdo con la Agencia Europea de Medicamentos, el uso de especies del género Origanum con fines calmantes de la tos y la congestión se fundamenta en una tradición documentada de al menos treinta años, aunque la eficacia clínica aún no ha sido validada en ensayos controlados en humanos.

Este reconocimiento institucional se apoya en la seguridad observada a corto plazo y en la ausencia de efectos adversos significativos bajo consumo moderado.

Las recomendaciones oficiales circunscriben el uso de la infusión al tratamiento coadyuvante de la tos asociada al resfriado común y de síntomas respiratorios leves.

El monográfico de Origanum dictamnus, elaborado por el Comité de Medicamentos Herbarios de la EMA, delimita su empleo a adultos y aconseja no prolongar el consumo más de siete días sin consulta médica.

El aval institucional se justifica por la experiencia prolongada de uso seguro, aunque la EMA resalta que no existen ensayos que avalen su eficacia frente a medicamentos convencionales.

USO TRADICIONAL Y PRECAUCIONES

La EMA, mediante su monográfico sobre Origanum dictamnus, legitima la infusión de esta especie como remedio tradicional para la tos y trastornos digestivos leves.

El informe reconoce la existencia de evidencia etnobotánica y farmacológica favorable al uso seguro de la planta durante décadas.

Sin embargo, enfatiza que el empleo debe limitarse a cuadros autolimitados y síntomas menores, recomendando la consulta médica en caso de persistencia o agravamiento de los síntomas.

La EMA diferencia claramente entre indicaciones sustentadas en la tradición y aquellas respaldadas por estudios clínicos.

El reconocimiento otorgado a Origanum dictamnus no es equiparable a una certificación de eficacia farmacológica.

Además, la agencia señala que otras especies del género Origanum, como Origanum vulgare, se emplean tradicionalmente en contextos similares, aunque no existe un monográfico oficial específico para ellas.

AFECCIONES RESPIRATORIAS

La Organización Mundial de la Salud ha publicado monografías sobre plantas medicinales, incluyendo especies de Origanum, para establecer estándares internacionales sobre calidad, seguridad y eficacia.

Según la OMS, el orégano es seguro en dosis culinarias, pero el uso medicinal de extractos o aceites esenciales requiere precaución, especialmente en embarazadas y niños.

Sus monografías destacan que la mayor parte de los beneficios atribuidos al orégano en afecciones respiratorias provienen de la tradición y de estudios preclínicos.

La OMS recomienda que la promoción de productos herbales vaya acompañada de información sobre dosis, contraindicaciones e interacciones.

Insiste en que los remedios tradicionales pueden ofrecer alivio sintomático en cuadros leves, pero no deben reemplazar la atención médica en enfermedades graves o crónicas.

La infusión de orégano debe ser considerada como parte de una estrategia de autocuidado, no como solución única.

Organizaciones como la National Library of Medicine, el National Center for Complementary and Integrative Health y la base de datos LiverTox, asociadas a los National Institutes of Health, han evaluado el orégano en cuanto a seguridad y posibles beneficios.

Según LiverTox, tanto el aceite como los extractos de orégano se han utilizado para tratar infecciones respiratorias, aunque no tienen aprobación formal como tratamiento médico en Estados Unidos.

El orégano es generalmente bien tolerado en dosis culinarias, pero puede causar molestias digestivas, mareos o hipersensibilidad si se consume en exceso o en forma de aceites esenciales concentrados.

Las advertencias institucionales señalan que el uso en dosis elevadas no está recomendado durante el embarazo debido a posibles efectos emenagogos.

Además, los NIH destacan que no se ha documentado hepatotoxicidad relevante atribuible a orégano en humanos bajo consumo moderado.

La serie "Herbs at a Glance" del NCCIH también advierte que la mayor parte de los estudios sobre orégano en salud respiratoria han sido realizados en laboratorio o en animales, por lo que no es posible afirmar eficacia clínica directa.

El organismo recomienda cautela ante afirmaciones sobre los beneficios del té de orégano y priorizar el asesoramiento médico en caso de síntomas persistentes.

CÓMO PREPARAR LA INFUSIÓN

Las guías de Sembrando Vida y las recomendaciones institucionales recogen el siguiente método tradicional:

Hervir una taza de agua. Agregar una pequeña cantidad de hojas de orégano (secas o frescas) al agua caliente.

Dejar reposar la mezcla durante algunos minutos para que los compuestos se liberen. Colar la infusión antes de beber. Consumir la infusión tibia, preferiblemente en la mañana y antes de dormir.

Se recomienda no exceder el consumo de dos tazas al día y mantener el uso en periodos cortos, siempre consultando a un profesional de la salud si los síntomas persisten.

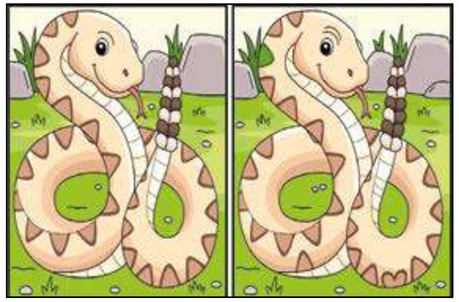
Las agencias internacionales coinciden en que el consumo moderado de té de orégano durante períodos cortos es seguro para la mayoría de la población adulta sana.

La EMA fija límites de duración del uso en tos y problemas digestivos, mientras que la OMS y los NIH recomiendan evitar preparados concentrados en niños, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

En todos los casos, subrayan la importancia de consultar a profesionales de la salud ante síntomas que no mejoran.

El té de orégano puede considerarse una opción de autocuidado respaldada por la tradición y la plausibilidad farmacológica, siempre que se mantenga como complemento y no sustituto de la medicina convencional.

ENCUENTRA LAS 10 DIFERENCIAS

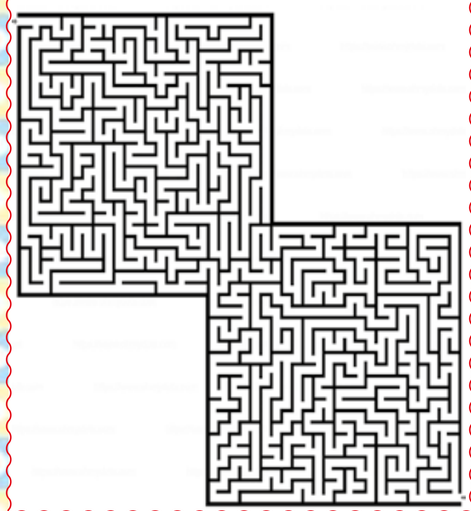


SOPA DE LETRAS- CUSCO

M	M	A	C	H	U	P	I	C	C	H	U	S	E	R	P	N	C	A	D
I	E	O	M	T	P	A	S	E	U	I	D	L	A	R	Ú	S	M	I	C
O	I	M	P	E	R	I	O	T	R	N	A	G	Ó	Q	U	E	N	C	R
O	B	L	A	R	D	E	T	A	C	A	T	N	T	E	S	N	S	U	L
C	S	A	C	S	A	Y	H	U	A	M	Á	N	A	N	A	E	D	Y	O
U	V	H	I	A	P	O	D	E	J	A	O	R	M	V	M	D	U	O	I
I	M	S	O	E	C	A	I	N	T	R	L	O	B	A	R	N	S	M	N
A	H	C	Q	I	Y	C	A	S	I	P	L	A	O	L	A	A	U	S	T
Ñ	S	A	N	D	E	S	R	G	C	U	A	Y	M	L	E	A	O	I	I
A	R	Q	U	E	O	L	O	G	Í	A	N	I	A	E	D	S	R	R	R
P	H	O	Ñ	E	U	Q	S	U	C	L	T	B	C	S	A	A	E	U	A
E	Á	S	R	C	L	M	U	N	O	C	A	S	H	A	Z	T	H	T	Y
A	R	D	U	N	C	I	S	A	E	Y	Y	O	A	G	A	U	C	L	M
H	T	S	O	E	U	N	G	D	Q	P	T	C	Y	R	L	L	N	O	I
K	N	I	A	C	N	I	A	D	P	U	A	R	O	A	P	Q	I	C	D
N	Q	U	E	C	H	U	A	U	M	A	M	T	E	D	N	S	H	H	O
U	I	E	A	C	D	L	Í	I	A	Z	B	D	C	O	E	R	C	N	T
A	Ó	M	R	O	C	A	E	Í	S	H	O	T	R	Y	C	O	D	U	R
I	M	N	A	T	Y	R	P	A	C	H	A	C	Ú	T	E	C	S	F	E
O	T	A	L	I	Ó	K	O	R	I	C	A	N	C	H	A	S	C	A	L

MACHU PICCHU
INCA
IMPERIO
QUECHUA
SACSAYHUAMÁN
KORICANCHA
VALLE SAGRADO
OLLANTAYTAMBO
PISAC
TAMBOMACHAY
CATEDRAL
PLAZA DE ARMAS
ANDENES
PACHACÚTEC
INTI RAYMI
ANDES
TURISMO
ARQUEOLOGÍA
CHINCHERO
CUSQUEÑO

LABERINTO



SUDOKU

	3		5	8	6	7		
6	7				2			
		8	3		7			
		6					2	
			2			5		6
8	2	5					7	
		7	9		5	8		4
		3	1			9	6	
4								7

	8		4		3			6
4	3					7		5
6				5				
	5			7				8
		7						3
		6		2		4	7	9
3		8			2			
5		2	8			6	3	7
					6			2

Consultorio del Amor

DONDE TU CASO SERÁ RESUELTO

Pueden enviarnos sus casos e historias al email ajapaginas@gmail.com

LE FUI INFIEL

en despedida de soltera

CHORRILLOS.- Doctora, necesito pedirle un consejo porque estoy viviendo una situación que me llena de culpa, vergüenza y mucha angustia. Me llamo Rosalinda y hace unos días asistí a la despedida de soltera de una amiga. La noche comenzó como una celebración entre amigas, pero terminé tomando más de la cuenta y, en un momento de irresponsabilidad, fui infiel a mi pareja. No quiero justificarme diciendo que estaba alcoholizada, porque sé que la decisión fue mía y que pude haberme detenido.
Desde que ocurrió, no dejo de pensar en lo que hice. Mi pareja confía plenamente en mí y jamás imaginé que yo sería capaz de traicionarlo. Lo peor es que él no sospecha nada y continúa tratándome con el mismo cariño de siempre. Cada vez que me mira siento una enorme culpa y tengo miedo de perderlo si llegara a enterarse.
Estoy confundida porque una parte de mí piensa que debería contarle toda la verdad, aunque eso pueda destruir nuestra relación. Otra parte teme que confesarlo solamente sirva para hacerle daño y que, después de conocer lo ocurrido, nunca vuelva a confiar en mí. No quiero seguir viviendo con este secreto, pero tampoco quiero tomar una decisión impulsiva.
Doctora, ¿debo confesarle mi infidelidad aunque exista el riesgo de perderlo? ¿Cómo puedo reparar el daño que causé y demostrarle que realmente estoy arrepentida?

CONSEJO

Rosalinda, lo primero es que asumas plenamente la responsabilidad de lo ocurrido sin atribuirlo al alcohol, a la fiesta o a las circunstancias. El arrepentimiento verdadero comienza cuando reconocemos nuestras decisiones y comprendemos que la confianza de nuestra pareja es un valor que debemos cuidar. Considero importante que reflexiones seriamente sobre la honestidad dentro de tu relación. Si decides contarle lo sucedido, hazlo con serenidad, sin detalles innecesarios y sin exigirle que te perdone inmediatamente. Él tiene derecho a procesar lo ocurrido y decidir qué desea hacer con la relación.
También debes preguntarte qué te llevó a cruzar ese límite y qué cambios concretos necesitas realizar para que no vuelva a suceder.

HORÓSCOPO

ARIES: Hoy no asumas más trabajo y responsabilidades que aquellas que estés muy seguro en realizar. No cuentes con los demás y pisa firme.

TAURO: Ojo con los nuevos conocidos ya que hoy podrían jugarte una mala pasada. El día se presenta muy activo y con sorpresas gratas de familiares y amigos.

GEMINIS: Se resaltarán todas tus cualidades, la imagen personal que darás será muy atractiva, pero cuida mucho las palabras y las críticas, hoy más calma y autocontrol en todo.

CANCER: Se incrementarán tus actividades laborales y llegarán a ti interesantes proyectos, atiende a los consejos sin olvidar los de tu intuición.

LEO: Junta fuerzas y no te desgastes en asuntos sin interés ya que te ha llegado una época de gran actividad. Ten cuidado en los viajes.

VIRGO: Llegarán gastos no esperados que alterarán fuertemente tu presupuesto. Los olvidos y las distracciones te ocasionarán pérdidas.

LIBRA: La actividad laboral y profesional será hoy muy alta y le sacarás mucho provecho. Hoy habrá suerte en el azar y los viajes.

ESCORPIO: A partir de hoy tu ambición se verá intensificada tanto a nivel material como pasional. No hace falta que te pongas límites, pero cuida los excesos en los gastos.

SAGITARIO: Te sentirás y notarás muy atractivo con el sexo opuesto, ello te llenará de orgullo, pero no exageres o perderás todo lo ganado hasta ahora.

CAPRICORNIO: Se aumentará la complejidad en tus tareas. Busca ayuda en terceros que hoy estarán a todo lo que digas y propongas. Buen momento para iniciar nuevas empresas.

ACUARIO: Si deseas vivir hoy momentos felices y llenos de sorpresas dedícale más tiempo a tus relaciones y círculo social. Por tu imagen hoy magnetizarás a todos consiguiendo grandes éxitos.

PISCIS: No te dejes influir por personas de tu entorno muy pesimistas, si analizas tus circunstancias hallarás muchas cosas que te harán feliz.

DEPORTES

El Carnicero

El carnicero no se casa con nadie y dispara contra toda la fulería y todos los jugadorazos de nuestra pelotita. ¡La pelota no se mancha! Nos vamos a **MATUTE** donde las aguas están movidas. Dicen que la actual administración ya está viendo todo lo que será la despedida de su delantero más caro de la plantilla a fin de año. No porque realmente se los merezca, sino porque ya cae chinche por sus engreimientos y encima no aporta nada al equipo. Lo quieren fuera para el 2027 y hasta ya le han dicho que todo lo que se recaude en taquilla se lo puede llevar en bolsas para que no fastidie más. Así se vaya campeón o no, la cosa es que no lo quieren más...¡Que cosa! Otro que tiene su boleta de salida, pero en el Callao es el **CERVECERO.** La administración ya le dijo al chato que, para extender su contrato con la rosada en el año de su centenario, deberá lucir impecable y sin panza de chelero. Pero eso no le gusta al pelotero, quien se sigue desgastando todas las noches. Al jugadorazo ya no le importa la competencia, solo conseguir club para que lo mantenga el más tiempo posible...¡No seas abusivo!

El que está pidiendo selección solo porque la rompe en un equipo de cojos es el **'LEÓN'.** El pelotero quiere que el profe Mano lo llame para los amistosos de la bicolor en septiembre para despedirse de la blanquirroja. Más de un achorao ha festejado ese anuncio porque ya no tendremos a uno en el equipo que se haga expulsar cuando las papas queman en el campo...¡Nooooooooo! Mañana seguimos haciendo historia con Ajá. Nos vemos.

POR CONDUCTA ANTIDEPORTIVA EN COTEJO CON EL INTER MIAMI

Lionel Messi podría ser sancionado en la MLS

A pesar que volvió a jugar tras el fallecimiento de su padre, el argentino Lionel Messi podría afrontar una sanción en la MLS.

Según la prensa norteamericana, el Comité Disciplinario de la MLS analizará una jugada donde el capitán del Inter Miami sujetó del cuello a Quinn Sullivan, delantero del conjunto Philadelphia Unión. En imágenes compartidas en redes sociales, se observa cómo encaró a su rival por, supuestamente, intentar darle un codazo, para luego agarrarle del cuello con fuerza y soltarlo.

De hallársele culpable por conducto antideportiva, la 'Pulga' podría ser sancionado por varias fechas sin jugar por su condición de capitán o el pago de una multa económica. En dicho encuentro, Messi marcó un tanto y se lo dedicó a su padre recientemente fallecido.

CRISTAL VISITA AL ALIANZA ATLÉTICO POR LA FECHA 6

CELESTES VAN POR LA PUNTA DEL CLAUSURA

Esta jornada del viernes arranca la fecha 6 del Torneo Clausura 2026 y uno de los partidos más emocionantes es el que protagonizarán Sporting Cristal y Alianza Atlético en Sullana. El cotejo comenzará a partir de las 3:00 pm y se disputará en el estadio Campeones del 36.

Recordemos que el equipo de Roberto Mosquera sacó triunfazo (4-1) frente Sport Huancayo la jornada pasada y se puso a un punto del líder Alianza Lima (11 pts).

El resultado generó expectativas entre los aficionados, ya que el equipo limeño se posicionó como uno de los principales contendientes al título en la fase actual del certamen.

La nota distintiva del encuentro la aportó el delantero Michael Hoyos, quien firmó un doblete y se convirtió en la figura destacada de la jornada. Hernán Barcos y Rafael Lutiger completaron el marcador, asegurando una diferencia amplia para los 'celestes' en su estadio.

Mientras que los 'churres' rescataron un empate en Tarma ante el ADT. El marcador, que terminó igualado 1 a 1, reflejó la paridad y el esfuerzo desplegado por ambas escuadras en busca de puntos valiosos.

Jairo Molina abrió el marcador a los 23 minutos, insinuando una posible victoria visitante. No obstante, la reacción de ADT no tardó en llegar, y fue Jonatan Bauman quien restableció la igualdad a los 29 minutos, sellando el resultado final en el primer tiempo.

Este resultado los ubica en la posición 10 de la tabla con 7 unidades.

La transmisión del duelo entre Sporting Cristal y Alianza Atlético se diseñó para que ningún aficionado quedara fuera de la cobertura. El canal L1 MAX aseguró la emisión en todo el territorio nacional, disponible para quienes cuentan con este servicio en su programación habitual. Asimismo, también estará disponible en DirecTV, Claro TV, Win y Best Cable.

3 CORTITAS Y AL PIE

1 *La sexta jornada del Torneo Clausura también se disputará al Norte del país. En el estadio Héroes de San Ramón, el FC Cajamarca recibirá la visita del Atlético Grau de Piura. El encuentro está programado para el mediodía de hoy. Ambos clubes se encuentran en la pelea por no descender.*

2 *El ex jugador del Barcelona, el brasileño Ronaldinho, ya se encuentra en Italia para ser parte del Ravenna, club de la Serie C en ese país y que marca el retorno del jugador de 46 años al fútbol profesional. Su fichaje es consecuencia de una estrategia comercial del club y con el que se prevé que dispute al menos un partido oficial.*

3 *El club Alianza UDH anunció la contratación del delantero Alexander Succar, quien llega como refuerzo para el equipo que disputa la Liga 2. Succar estuvo este año en el Nejmeh SC de Líbano y antes en el fútbol peruano jugó en César Vallejo, Carlos A. Mannucci, Universitario y Sporting Cristal, entre otros.*

VOLVERÁ A DIRIGIR EN LA LIGA 1

TAS falla a favor de Melgarejo

El Tribunal del Deporte (TAS por sus siglas en inglés) aceptó el recurso de amparo presentado por el entrenador argentino del Cienciano del Cusco, Horacio Melgarejo, para que se le permitiese dirigir en la liga peruana tras la sanción por un año de inhabilitación que le interpuso la Comisión de Justicia de la Federación Peruana de Fútbol.

Con esta decisión, el entrenador podrá volver a dirigir en cancha mientras continúa su proceso. El DT había sido sancionado con un año sin poder dirigir en la Liga 1, por sus declaraciones realizadas sobre la Copa de la Liga.

La resolución del TAS establece la suspensión temporal del castigo impuesto a Horacio Melgarejo, por lo que la sanción quedará en pausa hasta que el organismo internacional analice el caso y emita una decisión definitiva.

De esta manera, el técnico queda habilitado para volver a dirigir mientras se resuelve el fondo de la controversia.

Ahora, el TAS deberá continuar con la evaluación de los argumentos presentados antes de determinar si mantiene, modifica o deja sin efecto de manera definitiva la sanción.

DELANTERO CREMA AFIRMA QUE SE SIENTE BIEN Y PREPARADO PARA REGRESAR A LA BLANQUIRROJA

LAPADULA: "QUIERO VOLVER A LA SELECCIÓN"

En conferencia de prensa, el delantero peruano-ítalo, Gianluca Lapadula, dio cuenta de sus deseos de volver a ser convocado a la Selección Peruana para los amistosos que se vienen para el mes de septiembre ante México y Los Estados Unidos.

El 'Bambino' es consiente que su buen momento en Universitario de Deportes (donde lleva anotados tres goles en cinco partidos) podría ser considerado por el DT de Perú, Mano Menezes, como una posibilidad grande de convocatoria. "La selección siempre será un orgullo para mí y siempre buscaré volver. He leído mucho sobre jugar en la altura, cuál sea la decisión yo tengo que adaptarme, sea en altura o en el Nacional, todos se tienen que adaptar en ese sentido", aseguró.

Sobre su presente en la tienda crema, el ex AC Milán indicó que logró acoplarse de buena manera con el plantel de jugadores y con el entrenador, Hernán Cúper. Afirmó que se entiende muy bien con su compañero de área: el goleador del cuadro crema Alex Valera. "Con Valera, el 'profe' nos pide buscarnos mucho en el campo, igual con (Edison) Flores, el (Jorge)'Tunche', (Bryan) Reyna, quiere que juguemos muy cerca. Creo que los dos nos complementamos mucho, todos los días intentamos mejorarnos para entendernos mejor en el campo", indicó en conferencia de prensa.

Sobre su impresión del universo crema, el atacante se deshizo en elogios con la familia merengue. "Yo ya conocía a la 'U' pero desde que vine me di cuenta que es mucho más, es el mejor equipo de Perú, con una gran hinchada y a mi familia le encanta muchísimo y yo me identifico mucho con este equipo", afirmó.

EL DATO

- **Universitario jugará este domingo ante Los Chankas en el estadio Monumental por la fecha 6 de Clausura.**

SE CONFIRMA QUE LA SELECCIÓN JUGARÁ EN ALTURA

Perú cantará en la puna ante rivales

El director general de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), Jean Ferrari, confirmó que la Selección Peruana sí o sí jugará sus partidos de local en ciudades de altura. "La idea es comenzar a buscar el mejor rendimiento de cara al objetivo. Sobre eso, veremos qué partidos llevar a la altura", indicó en entrevista para L1Max.

Asimismo, cuestionó la edad promedio de los futbolistas que participan en el campeonato peruano y consideró necesario trabajar para reducirla. "Tenemos la liga más longeva del mundo. El promedio de edad es el más alto. La idea es reducir esos números", afirmó.

JUGARÁ AMISTOSOS EN ESTADOS UNIDOS

Paraguay mismo Perú

La Selección de Paraguay jugará en Estados Unidos dos partidos amistosos ante Bolivia y Colombia, el 27 de septiembre y el 3 de octubre, respectivamente, según informó la Asociación Paraguaya de Fútbol (APF).

El choque ante los altiplánicos tendrá lugar en el estadio Audi Field, de la ciudad de Washington, y el juego contra el conjunto cafetero será en el Sports Illustrated Stadium, de la localidad de Nueva Jersey.

Hay que recordar que los guaraníes decidieron jugar sus amistosos en tierras norteamericanas, al igual que la Selección Peruana con México y el local Estados Unidos.

FUE PRESENTADO TRAS IMPASSE

Cancelo ya es azulgrana

Luego de haber criticado a la dirigencia del Barcelona de no haberlo presentado en sociedad como refuerzo del club tal y como sí lo hicieron con el español Rodri Hernández, el portugués Joao Cancelo fue finalmente presentado por el club azulgrana.

Fue a través de sus redes sociales que en el FC Barcelona le dieron la bienvenida al portugués. El defensa vivirá su tercera experiencia como jugador culé en la que espera ser titular de la mano del alemán Hansi Flick en la dirección técnica.

"El corazón siempre encuentra el camino de vuelta a casa. Cancelo vuelve a la familia", fue lo que le dijeron al también exfutbolista del Manchester City. Las publicaciones fueron acompañadas de su firma de contrato junto al presidente Joan Laporta.

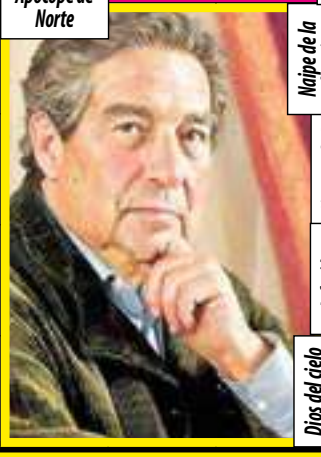
¿Qué hace un electricista cuando se enoja? Tira chispas por la boca.

¿Por qué el libro de historia tenía malas relaciones con los demás libros? Porque siempre vivía en el pasado.

¿Qué hace un chef cuando tiene un mal día en la cocina? Se agarra de las sartenes.

¿Cuál es el mejor portero del Mundial? ¡El de Paraguay!

"Cariño, estás obsesionado con el fútbol y me haces falta". "¿Qué dices? ¿Cómo que falta? ¡Pero si ni te he tocado!".



Hermana de la mamá
Ben... (filme ganó 11 Oscar de la academia)
Resistencia
Cinco
7ª letra
Y (francés)
Galio
Conj. O (inglés)
Antes de la B
Señor (quechua)
Tribunal Supremo
Inflexión en la voz
Sociedad Anónima
Nicola... (inventor)
Asno salvaje
Unidad de masa
Mantra universal
Accionista
Astro rey
Gran lago asiático
Patria de Rubén Blades
Hogar
Molibdeno
Telenovela
Moda
Manzana (abrev.)
Licor de caña
La preside Almagro
Plutonio
Fruto del cacotero
Teatro japonés
Pedro... (novela de Juan Rulfo)
Monte donde Jehová llamó a Moisés
Sodio
Mugido
Resta
Dominio web para Canadá
Personaje del 007
Sin valor
The... (la lideró Jim Morrison)
Versión Original
La primera
Última vocal
Cuerno del toro
Cromo
Tratado del Atlántico Norte
Apócope de Norte
Sonría
Best seller musical
Naipe de la baraja
Satélite de Júpiter
Fogón de la cocina
Fósforo
Tratado de Libre Comercio
Siguen a la R
Encendido (ing.)
Interj. telefónica
Infusión
Tela transparente
Tau
Uranio
Calcio
Dios del cielo (mit. sumeria)
Gato (inglés)

SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES